

الجزء الثاني

كيف تتغير الذاكرة
مع تقدُّم السنِّ؟

Obelikan.com





06

ما الذي يتغير؟ وما الذي لا يتغير؟

«يا لروعة قسوة صدى تلك الذكريات، عندما تعزف الذاكرة في القلب
نغمًا شجيًّا عتيقًا!».

أليزا كوك

ثمّة أساطير عديدة تُروى عن استحالة تفادي فقدان الذاكرة مع تقدُّم السنّ، لكن الخبر اليقين: معظم الناس لن يعانون فقدان الذاكرة، ما لم يكونوا مصابين بأمراض خطيرة كمرض ألزهايمر، لكن، صحيح أيضًا أنه كلما تقدّم بنا العمر، تتعرض ذاكرة كل واحد منّا تقريبًا، لتغيرات ربما تكون محبطة ومثيرة للأعصاب.

ولهذا كثيرًا ما تسمع الناس يشكون في مطلع العقد الرابع من عمرهم، من: نسيان الأسماء، ونسيان ما سبق أن قرؤوه، ووضع الأشياء في غير مكانها المخصص لها، أو ربما اشتكوا حتى من نسيان عمل شيء مهم (فالبارحة، نسيت إحدى مؤلّفات هذا الكتاب موعدها لها).

لقد تعمّق الباحثون كثيرًا في طريقة تغيُّر الذاكرة وتحولها مع تقدُّم العمر الطبيعي، فهيّا نلقِ نظرة على ما توصلوا إليه لما يحدث لآلية عمل مكونات الذاكرة مع تقادم الأيام، فكما رأينا في الفصل الثاني، قسّمنا آلية عمل

الذاكرة إلى ثلاثة مكونات: المدخلات الحسيَّة، والذاكرة العاملة، والذاكرة الطويلة الأمد.

فالمدخلات الحسيَّة: تتعرض لتغير طفيف مع تقدُّم العمر، وما لم يكن ثمة فقدان خطير لحاسة البصر أو السمع، يستطيع الإنسان تسجيل المعلومات بحواسه بالطريقة نفسها التي كانت تحدث عندما كان يافعاً؛ فمثلاً تستطيع ماري مسح غزل الخيوط القطنية داخل متجر للخياوط؛ لكي تختار اللون الذي تريده لسجادتها، ويمكنها أيضاً شمُّ البطيخة لتتأكد من مستوى نضجها، أما ماكس فيمكنه تأمل مجموعة النباتات قبل اختيار أحدها لحديقته، ويمكنه أيضاً رؤية الطيور في الفناء الخلفي وسماعها.

الذاكرة العاملة: كَمُّ المعلومات الذي تستطيع الانتباه إليه في أي لحظة ما، هو نفسه في الكبار والصغار؛ وعليه، بإمكان ماري تحديد كمية الخيوط التي تحتاج إليها، واللون الذي يناسب حفيدتها، ويمكنها أيضاً تحديد البطيخة التي تشتريها لكي تتناولها مع جارتها عند قدومها إليها، أما ماكس فيإمكانه، -قبل تحديد خياراته -تصوُّر الشكل الذي يضيفه هذا النبات أو ذاك على حديقته، ومقدار أشعة الشمس المباشرة التي يحتاج إليها، وبوسعه أيضاً تعرُّف صوت طائر مألوف.

وفيما يتعلق بالذاكرة الطويلة الأمد: تُخزَّن المعلومات في بنك الذاكرة، الذي يُعدُّ أحد مكونات الذاكرة الأكثر تأثراً بسبب تقدُّم العمر؛ إذ يشمل ما يطرأ على الذاكرة الطويلة الأمد من تغيرات مع تقدُّم العمر، والقدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها بالكفاءة المطلوبة.

وكما تذكرون، حسب ما رأينا في الفصل الثالث، تعرف آلية تخزين المعلومات في الذاكرة الطويلة الأمد بـ (التشفير)، وتظهر الشكاوى الشائعة الآتية، وهي: الإخفاق في تشفير المعلومات كما ينبغي، ومن مشكلاتها:

- لا أستطيع تحديد المكان الذي ينبغي لي أن أضع فيه كؤوسي.
- لم أعد أتذكر ما كنت أودُّ شراءه من البقالة.
- بعد بحثٍ مضنٍ في جيوبي كلها، وفي سيارتي أيضاً، عن هاتفي المحمول لكي أضعه في الشاحن، أجده في مكانه المجهود موصولاً بالشاحن، حيث وضعته بنفسه قبل ساعة واحدة فقط.
- لم أعد أتذكر كيفية ضبط الساعة الرقمية في سيارتي.

وثمة مشكلة أخرى مع الذاكرة الطويلة الأمد، تشمل آلية استرجاع المعلومات، فقد سبق أن عرفت أن استرجاع المعلومات يمكن أن يتم من خلال تعرُّفها (إدراك المعلومة التي تقدم إليك بوصفها شيئاً تعرفه سلفاً) أو من خلال التذكُّر (بحيث يتم بمبادرة ذاتية في الذاكرة الطويلة الأمد لاستدعاء معلومات ما)، أما الخبر السعيد، فالسواد الأعظم من الناس ليس لديهم أي مشكلات فيما يتعلق بالتعرف، يقولون: «سوف أعرفه عندما أراه»، أو «سوف أعرفه عندما أسمعه».

وفي بحوث لقياس مدى تعرُّف الكلمات، ثبت أن أداء المتقدمين في السن، هو نفسه أداء الصغار، بل ربما تتفوق عليه أحياناً، أما استرجاع المعلومات عند الطلب (الاستدعاء) فغالباً ما يصير أكثر صعوبة مع تقدُّم العمر.

فيما يأتي بعض نماذج لما قد يحدث من مشكلات في استدعاء المعلومات:

- أعاني مشكلات مع أسماء الأشخاص الذين أعرفهم سلفاً، كلما التقيتهم فجأة.
- لا أستطيع تذكُّر اسم الدواء الذي أتناوله عندما يسألني عنه أحد ما.
- لا أتذكَّر إعادة هاتفي المحمول للوضع الطبيعي بعد مغادرة المسرح، فيظل على الوضع الصامت الذي جعلته فيه في أثناء مشاهدي الفيلم.
- نسيت سقاية نباتات جرتي التي أوكلت إليَّ الأمر وسافرت في إجازة.

من ناحية ثانية، ثَمَّة مظهر آخر للذاكرة، تلقائيُّ إلى حدِّ بعيد، نثق به ثقة عمياء، يعرف بـ (الذاكرة العضلية)؛ إذ تحدث الأعمال التي نفعها دائماً، كقيادة السيارة، والنسخ على الحاسوب، والاستحمام، وغسل الأطباق، وربط الحذاء... تحدث كلها دونما تفكير واعٍ، بسبب الذاكرة العضلية؛ لأن العضلات تتذكَّر كيفية أداء هذا العمل أو ذاك، وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النوع من الذاكرة، يستمر مدى الحياة، مع تغيُّر طفيف جدًّا لا يكاد يذكر.

وثَمَّة خبر آخر سار أيضاً: يكتسب الناس كثيراً من المعرفة والحكمة كلما تقدَّموا في العمر، وتعريف المعرفة: مَعِين لا ينضب من المعلومات، يُكتسَب خلال رحلة الحياة بالتعلم والتجارب اليومية، ففي اختبارات لقياس مستوى المعرفة، سجَّل الكبار أداءً كأداء الصغار، بل تفوَّقوا عليهم أحياناً، ومع أن الأمر يتطلب جهداً عظيماً لتعلم شيء جديد، فإن كبار السن يمتلكون التجربة اللازمة لتحديد المعلومة الجديدة المهمة لهم بحسب وجهات نظرهم.

أما الحكمة فهي القدرة على رؤية الصورة الكبيرة؛ لتعرُّف أفكار الحياة الأساسية وفهماها، فخلال مسيرة حياتنا، نزداد فهماً عميقاً لطبيعة الإنسان، فتصير مشاعرنا أكثر مرونة، ونطوِّر قدرتنا لكي نتعلم من تجاربنا العديدة،

ونكون أكثر استعدادًا لكي نبقى إيجابيين في وجه التحديات العاطفية؛ فالذكريات والتجارب، تساعدنا على معرفة النماذج، وبذلك نستطيع توقع النتائج، فنتعلم خلال حياتنا كيفية التأقلم مع المتغيرات، وندرك الحقيقة من منطلق قدرتنا على رؤية الأشياء وفق علاقاتها الصحيحة وأهميتها لنا. وعليه، بالعودة إلى التغيرات الإشكالية التي تطرأ على الذاكرة وتمت مناقشتها أعلاه، سنكتشف في الجزأين السابع والثامن، الأسباب التي تجعل تشفير المعلومات واسترجاعها أكثر صعوبة كلما تقدّمت بنا السن.

Obelikan.com





07

مشكلات التشفير

«تُعدُّ ذاكرتنا بمنزلة بطاقات مفهرسة، نرجع إليها عند الحاجة، ثم نعيدها إلى مكانها عشوائياً بواسطة قوى لا نملك السيطرة عليها».

سيريل كونولي

لقد أصبح من الصعب جداً الانتباه إلى أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

ربما يصعب عليك كثيراً مع تقدُّم العمر، حضور نشاطين تنافسيين، أفكار أو محادثات، فتذكر دائماً أن كمية المعلومات التي يمكن الاحتفاظ بها في الذاكرة العاملة محدودة جداً؛ وعليه، قد يحدث إحلال لما تفكر فيه حتى بواسطة فكرتك الجديدة، إضافة إلى أن بعض المؤثرات الخارجية، ومنها المذياع، أو شخص ما يتحدث بصوت عالٍ، أو جرس باب يرن، قد تشتت تركيزك بصورة أكبر عما يحدث في الماضي، وتوضح الأمثلة الآتية بعض الحالات الشائعة وحلولها المحتملة.

أمثلة

هَبُّ أَنْكَ كُنْتَ مُسْتَعْرِقًا فِي مَنَاقِشَةٍ فِي أَثْنَاءِ حُضُورِكَ مَنَاسِبَةٍ مَا، وَفَجْأَةً سَمِعْتَ اسْمَكَ يَرِدُ فِي مَحَادِثَةٍ لِأَشْخَاصٍ قَرِيبِينَ مِنْكَ، فَقَطَعًا يَجْعَلُكَ هَذَا الْمَوْثِرَ الْخَاطِفَ تَفْقَدَ تَرْكِيزَكَ فِيمَا كُنْتَ تَقُولُ، فَتَرْتَبِكُ، وَتَلُومُ ذَاكَرَتِكَ الْفَاشِلَةَ، غَيْرَ أَنَّ الَّذِي حَدَثَ بِالضَّبْطِ هُوَ إِحْلَالُ فِكْرَةٍ مَا مَكَانَ أُخْرَى فِي ذَاكَرَتِكَ الْعَامِلَةَ، وَدُونَ شَكِّ، تِلْكَ فِكْرَةٌ شَائِعَةٌ، مَا قَدْ يَدْفَعُكَ بِبِيسَاطَةٍ شَدِيدَةٍ، لِتَسْأَلَ نَفْسَكَ: (أَيْنَ كُنْتُ؟) لَقَدْ انْفَصَمَ عَقْدُ أَفْكَارِي.

لَدَيْكَ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْأَسْئَلَةِ تَوَدُّينَ طَرَحَهَا عَلَى طَبِيبَتِكَ، كَانَتْ جَلِيَّةً لَدَيْكَ عِنْدَمَا دَخَلْتَ غُرْفَةَ الْكُشْفِ، فَبَدَأَتْ تَسْأَلُكَ عَنِ صِحَّتِكَ، فَاکْتَشَفْتَ أَنَّكَ لَمْ تَعُودِي تَتَذَكَّرِينَ مَا كُنْتَ تَوَدِّينَ طَرَحَهُ عَلَيْهَا مِنْ أَسْئَلَةٍ، لَقَدْ تَشَتَّتْ انْتِبَاهُكَ بَيْنَ حِرْصِكَ عَلَى تَذَكُّرِ تِلْكَ الْأَسْئَلَةِ، وَبَيْنَ إِجَابَتِكَ عَنِ أَسْئَلَةِ طَبِيبَتِكَ، فَإِنَّ كُنْتَ قَدْ ذَهَبْتَ إِلَى طَبِيبَتِكَ حَامِلَةً أَسْئَلَةَ مَكْتُوبَةٍ، فَلَنْ تَكُونِي فِي حَاجَةٍ إِلَى الْإِعْتِمَادِ عَلَى ذَاكَرَتِكَ.

فِي أَثْنَاءِ إِعْدَادِكَ الْقَهْوَةَ، قَفَزَتْ فَجْأَةً إِلَى ذَهْنِكَ ذَكَرَى صَدِيقَةٍ قَدِيمَةٍ، فَاسْتَعْرِقَتْ فِي أَحْلَامِ الْيَقِظَةِ لِبَعْضِ الْوَقْتِ، وَطَافَ أَمَامَ نَاضِرِيكَ شَرِيطَ ذَكَرَى آخَرَ حِينَ تَزَلَّجْتُمَا مَعًا فِي فِيرْمُونْتِ، وَعِنْدَمَا عَلِقْتَ فِكْرَةَ مَنَحْدَرِ التَّزَلُّجِ فِي ذَهْنِكَ، نَسِيتَ كَمِيَّةَ الْقَهْوَةِ الَّتِي أَضْفَتَهَا، فَإِنَّ كُنْتَ تُعَدِّينَ بِصَوْتِ مَسْمُوعٍ عِدَدَ مَلَاعِقِ الْقَهْوَةِ فِي كُلِّ مَرَّةٍ، فَلَنْ يَكُونَ ثَمَّةَ مَا يَشْتَتِ انْتِبَاهُكَ عَنِ عَمَلِكَ.

كُنْتَ تَسْتَمِعُ إِلَى مَبَارَاةِ كُرَةِ الْقَاعِدَةِ (الْبِيسْبُولِ)⁽¹⁾ عَنِ طَرِيقِ الْمَذْيَاعِ، مَتَلَهْفًا لِتَسْجِيلِ هَدَفٍ عِنْدَ نَهَايَةِ الْجَوْلَةِ، وَفِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ، كُنْتَ مَشْغُولًا

(1) كُرَةُ الْقَاعِدَةِ: لَعِبَةٌ رِيَاضِيَّةٌ أَمْرِيكِيَّةٌ وَطَنِيَّةٌ، يَتَبَارَى فِيهَا فَرِيقَانِ، يَتَأَلَّفُ كُلُّ فَرِيقٍ مِنْ تِسْعَةِ لَاعِبِينَ، ابْتِكْرَهَا أِبْنَرْدَابَلْدَايَ عَامَ 1255هـ (1839م)، وَكُرْتَهَا صَغِيرَةً، وَلَيْتَةً إِلَى حَدِّ مَا، وَمَكْسُوءَةً بِالْجِلْدِ، أَمَّا مَضَارِبُهَا فَخَشْبِيَّةٌ، اسْتَمَدَّتْ اسْمُهَا مِنَ الْقَوَاعِدِ الْأَرْبَعِ الْقَائِمَةِ فِي أَرْضِ الْمَلْعَبِ. (الْمُتَرْجِمُ).

بفرز رسائل البريد، وبدا لك الأمر مقبولاً لمتابعة هاتين المهمتين في وقت واحد، ثم أدركت فجأة أن جولة اللعبة انتهت، وفات عليك معرفة عدد الأهداف التي تم تسجيلها، في المستقبل: ركز انتباهك على اللعبة حتى إعلان النتيجة، ثم التفت بعد ذلك لفرز رسائل البريد.

* تمرين: تشتت الانتباه

هل تستطيع جمع هذا العمود من الأرقام في أثناء سردك أسماء شهور السنة؟

4

8

5

7

9

يُظهر هذا التمرين مدى صعوبة الانتباه لأداء عمليين في آنٍ معاً، حتى إن كانا في غاية البساطة، كهذين العمليين البسيطين.. *

* مهمة

حاول خلال الأيام القليلة المقبلة، ملاحظة إذا ما كان انتباهك سوف يتشتت بين قراءةتك جريدة المساء وبين سماعك الأخبار، بل ربما يرن هاتفك أو قد تقفز فجأة لتحريك الحساء الذي يغلي على النار، وبجانب هذا كله، قد يطرح أحدٌ عليك سؤالاً ما، فتأمل إلى أي مدى يمكن لهذه المؤثرات التأثير في قدرتك، وفي تذكر ما كنت تقرأه أو تستمع إليه، فهل يا ترى لديك مشكلة مع ذاكرتك، أو أنك تحاول دائماً أداء مهمات عديدة في آنٍ معاً؟ *

يَتَطَلَّبُ الْأَمْرَ جَهْدًا عَظِيمًا لِتَعَلُّمِ شَيْءٍ جَدِيدٍ.

كثيرون هم أولئك الذين يصدقون الأسطورة التي تقول: (ليس بوسعك تعليم كلبٍ طاعنٍ في السنِّ إبداعات جديدة)، ومع هذا، يظل الناس يتعلمون ويتذكرون طيلة مسيرة حياتهم، ما لم يكن ثَمَّةَ ضَعْفٍ في الذهن أو تَلَفٍ ما، فقد توَصَّلَ الباحثون إلى أن كبار السنِّ في حاجةٍ إلى بذل جهدٍ عظيمٍ لتعلُّمِ معلومةٍ جديدةٍ، مقارنةً بما كان عليهم بذله من جهدٍ في الماضي لتعلم الشيء نفسه، ويعني مصطلح (جهد عظيم) أشياءً متعددة لمختلف الناس، وهنا ينبغي لك تحديد إذا ما كان هذا العمل أو ذاك، يستحق ما يتطلبه من جهد. طالع الأمثلة الآتية؛ لترى إذا ما كانت تلك الأعمال تستحق ما يُبَدَّلُ فيها من جهد.

مثال

أرادت ماريكو أن تتذكَّر أرقام هواتف إخوتها وأخواتها الأربعة، فبذلت الجهد اللازم الذي يُعينها على ذلك، فتأملت لتحدد النماذج والصفات المشتركة، فوجدت أن بعضها أسهل من بعضها الآخر وأقل تعقيداً، فأمضت ساعة كاملة يومياً لمدة أسبوعٍ حتى حفظتها كلها عن ظهر قلب، ولكي تُرْسِخَهَا في ذاكرتها، صارت تراجعها من مدة لأخرى.

من جانب آخر، كانت سوزان مشغولة بتحقيق الهدف نفسه، حتى تتمكن من تذكُّر مجموعة كبيرة من أرقام هواتف بعض الأشخاص، فقررت بعد عشر دقائق من المحاولة أن (الأمر لا يستحق ما يُبَدَّلُ فيه من جهد، فبإمكانني تصفُّحها في هاتفي كلما أردت الاتصال بأحدهم).

(صحيح، لم يُعدِ حفظ أرقام الهواتف أولوية لدى كثير من الناس؛ لأنهم يعتمدون على تخزينها في هواتفهم المحمولة، غير أن حفظ أرقام هواتف أفراد العائلة القريبين والأصدقاء، قد يكون مريحاً لبعضنا).

إن كنت ترى أنه من الأهمية بمكان أن تكون قادراً على تذكر بعض المعلومات الجديدة، فلا بُدَّ من تركيز اهتمامك على هذا العمل، وإيجاد وسائل ما لتشفير تلك المعلومات، وكما رأيتم في الفصل الثالث، قد يشمل التشفير الانتباه للشيء المعني، وتحليله، وربطه بشيء معروف لديك سلفاً، وإتقان التفاصيل كلها.

مثال

سنَّ مجلس مدينتك للتو، أنظمة جديدة تتعلق بجمع النفايات البلاستيكية، فسمحوا الآن بقبول حاويات بلاستيكية محددة توضع بجانب الرصيف في الشوارع، في حين منعوا استخدام بعض الحاويات الأخرى، فأنت عادة تستخدم عبوات المنظفات، والمبيضات، والحليب، وجبن الحلوم، والزبادي بانتظام؛ وترغب في إعادة تدويرها، وتتمنى أن تتذكر بسهولة، أصناف العبوات التي يمكن إعادة تدويرها دونما حاجة إلى قراءة التعليمات أو سؤال جارتك كل مرة.

بعد تركيز الانتباه لقراءة المطوية التي تحمل المعلومات من مركز التدوير، الذي يمثل الخطوة الأولى لتعلم هذه المعلومات الجديدة، ركز في البداية على الجانب الذي يصف لك كيفية التصرف مع البلاستيك. في الخطوة اللاحقة، فكّر في طريقة تجعلك تتذكر بسهولة، أكثر أنواع البلاستيك شيوعاً التي تجمعها، يمكن وضعها في الحاوية الخاصة بالبلاستيك الذي

يمكن إعادة تدويره، فلا حظت أن عبوات الحليب، والمبيّضات، والمنظفات، مقبولة لإعادة تدويرها، في حين أن عبوات جبن الحلوم والزبادي لا تقبل ذلك، وبعد تحليلك للحالة، اتضح لك أن العبوات الثلاث التي قُبلت لإعادة التدوير، تحتوي على سوائل، بينما تحتوي العبوات غير المدارة على مواد جامدة أو صلبة، ويضيف تصنيف تلك العبوات وفق معايير أخرى كاللون، أو الحجم، أو الشكل، حلًّا آخر لمشكلتك.

ربما تقول بسهولة: «إنه لأمر معقد من وجهة نظري، لا أستطيع تذكر هذه التعليمات كلها»، وبدلاً من هذا، قررت أنه من الأهمية بمكان أن تتعلم، فوجدت وسائل لتشفير المعلومات. (لقد لاحظنا أن الدلائل بين مدينة وأخرى متباينة كثيراً، جاعلة الامتثال لها أمراً غاية في الصعوبة!).

مثال

لـ (يوفون) زميلتان في العمل، آن سميث (Ann Smith) وآن ميلر (Anne Miller)، بزيادة حرف (e)، يبدأ عنوان بريدهما الإلكتروني بـ (asmith) و(amiller) على التوالي. ذات مرة، أرادت يوفون كتابة اسم إحداهما ضمن رسالة بريد إلكترونية، فحارت في أيهما تستعمل بسبب تشابه طريقة كتابتهما من حيث الإملاء، فقررت أنه (لا بُدَّ من وسيلة لمعرفة أي اسم لهذه أو تلك)، فطالعت أسماء الموظفين في دليل الشركة، وصارت تتأمل الصفات التي تُميِّز كل واحد منهم؛ فاكتشفت أن آن ميلر (Anne Miller) أكثر طاقة وحيوية (energetic) من آن سميث (Ann Smith)، فأصبحت لديها آن ميلر الحيوية (energetic Ann Miller)، وبذلك صار عنوان بريدها

الإلكتروني (eamiller)... وهكذا استطاعت يوفون التمييز بين زميلتيها من خلال اسميهما.

* تمرين: معرفة معلومات جديدة

نقدم لك فيما يأتي بعض المعلومات الجديدة لكي تعرفها وتذكرها، فأعزها انتباهك، لترى ما تتطلبه منك الإجابة عن الأسئلة الآتية من جهد، ويكمن التحدي هنا في إيجاد طريقة تُذكرك المادة المعنية، حتى إن كان هذا العنصر أو ذاك لا يثير انتباهك، وبذلك تطلب منك الأمر جهداً أكبر مما كنت تعتقد لكي تتذكر.

العلاج السلوكي المعرفي، الذي يُعرف اختصاراً بـ (CBT)، هو صيغة مختصرة لـ (معالجة الاضطرابات العقلية والعاطفية بالوسائل النفسية أو السيكلوجية) التي تُستخدم لمعالجة الحالات النفسية ومنها: الاكتئاب، أو القلق، ويساعد الناس على:

1. تشخيص الأفكار غير الصحيحة التي تصاحب الشعور بالاكتئاب أو القلق وتصحيحها.
2. الانخراط دائماً في أنشطة ممتعة.
3. صقل مهارات التغلب على المشكلة.

في الخطوة الأولى، عليك أن تكون يقظاً للأمر، ومن ثمّ تعمل على تصحيح الأخطاء، مستصحباً فكرة ارتباطها بمشكلات نفسية؛ فمثلاً، غالباً ما يتوهم الأشخاص المصابون بالاكتئاب أو القلق، أفكاراً غير صحيحة تجاه أنفسهم، كقولهم: «أنا شخص عديم الفائدة»، أو «لن أستطيع إنجاز الأعمال بإتقان كما يفعل الآخرون»، وربما يحدث الشيء نفسه تجاه بيئتهم التي يعيشون فيها: «لا أحد يُعيرني اهتماماً»، أو «حياتي تعيسة...» وتنسحب مثل تلك الأفكار الوهمية على المستقبل أيضاً، معتقدين: «لا شيء أمامي كي أتطلع إليه»، أو «ثمّة حدث سيئ ينتظرني».

وإلى جانب توهُمٍ مثل تلك الأفكار، يميل الأشخاص الذين يعانون مشكلات نفسية لمقاطعة الأنشطة الممتعة، معتقدين أنها لا تستحق ما يُبدَل فيها من جهد؛ فمثلاً قد يقاطعون اجتماعات الجيران أو مطالعة الصحف، ومع الأسف الشديد، يفضي مثل هذا الانسحاب من تلك الأنشطة إلى حلقة مفرغة، يؤدي فيها الاكتئاب والقلق إلى قلة النشاط، ما يقود إلى مزيد من المشكلات النفسية.

أما الخطوة الثانية في معرفة مصطلح العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فتعنى بالبحث في وسيلة لعلاج هذا الانحدار الحلزوني من خلال تكثيف ممارسات الأنشطة المفيدة.

في حين تُعنى الخطوة الثالثة بتوفير تعليمات ودليل لإستراتيجيات محددة للتغلب على المشكلات (مثلاً، كتجزئة المشكلات إلى خطوات صغيرة)، فإن أراد أحدهم التعرف إلى أشخاص آخرين، ربما تمثلت الخطوة الأولى لتحقيق هذا الهدف، في انتهاز الفرصة للمشاركة في الفعاليات الطوعية.

1. من الذي يستفيد من العلاج السلوكي المعرفي (CBT)؟
2. اذكر مثالاً على الأفكار الوهمية.
3. هل المصابون بالاكتئاب أكثر ميلاً إلى النشاط أو العكس؟
4. اذكر إحدى لإستراتيجيات المهمة للتغلب على المشكلات.

* انظر صفحة (174) لمعرفة الإجابة الصحيحة.

والآن، هل تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية، التي تتعلق بهذه المعلومات الجديدة؟





مشكلات استرجاع المعلومات

«تشبه الطريقة الآمنة لتذكُّر المعلومات، مع أنها قد لا تخلو من رعب تقشعر له الأبدان، سحب درج مكتظ بالأغراض بقوة شديدة، وصحيح، قد لا تجد ما تبحث عنه من شيء محدد، غير أنك قد تعثر على شيء وسط هذه الزحمة أكثر أهمية».

ج. م. باري

تذكُّر الأسماء المألوفة والكلمات المنتقاة، يزداد صعوبة

عند الحاجة.

قطْعًا، جرَّب كل واحد منَّا ما ينتابه من حرج عندما يتلعثم وسط الجملة، بسبب هروب كلمة أو اسم ما، ويزداد الشعور بوجود الكلمة الهاربة من الذاكرة على طرف اللسان كلما تقدَّمت بنا الأيام، وقد يدفعنا الشعور بالإحباط من هذه التجربة إلى القلق، ما يشكل حجر عثرة أمام عملية التذكُّر، فهل حدث أن عشت أحد هذه الأمثلة؟

مثالان

هب أنك شرعت تحدّث أحد أصدقائك عن الفيلم الذي شاهدته البارحة، وفجأة ارتبكت عندما اكتشفت أن عنوان الفيلم هرب من ذاكرتك، وكلما زاد انزعاجك، أمعن عنوان الفيلم في الهروب من ذاكرتك، وبدلاً من إعطاء نفسك الوقت اللازم، ومحاولة العثور على قرائن ما تساعدك على استعادة اسم الفيلم من ذاكرتك طويلة الأمد، وجدت انتباهك منصباً على ارتباكك بسبب النسيان.

كنت تناقش مع أخيك السن التي تؤهل الأحفاد دخول الكلية، فسألك عمّاً يدرسه حفيدك روبرت، وكنت تعرف جيداً المادة التي يدرسها روبرت، وتعرف أنها تبدأ بحرف الـ (P)، غير أنك ارتبكت ولم تستطع تذكر كلمة (Philosophy - الفلسفة)، فمثل هذه الظاهرة شائعة، عندما تحول كلمة أخرى دون قدرتك على تذكر الكلمة المطلوبة.

عندما تجد نفسك في المرة المقبلة تبحث عن اسم تريده أو كلمة تريدها، حاول الاسترخاء، تنفّس بعمق، ثم حاول الوصول إلى المعلومة المطلوبة من خلال التفكير في عناصر مشابهة للشيء المطلوب، ولا تقلق حتى إن وجدت نفسك عاجزاً عن استدعاء الكلمة المطلوبة، وغالباً ما يطل شيء ما برأسه في أثناء حديثك أو البيئة التي حولك، يعمل منبّهًا، يساعدك لكي تتذكّر المعلومة التي تريدها.

استدعاء المعلومات من الذاكرة الطويلة الأمد يتطلب وقتاً أطول.

أثبتت الدراسات أن كبار السن يحتاجون إلى وقت أطول، مقارنة بما يحتاج إليه الصغار، لاستدعاء المعلومات المطلوبة من الذاكرة الطويلة الأمد، ويُلاحظ أن أداء كبار السن قد تحسَّن كثيراً عندما أُتيح لهم مزيد من الوقت لإكمال اختبار في هذا المجال، فاستصحب هذه الملاحظة في ذهنك عندما تضيق ذرعاً بنفسك حين تفشل في تذكر شيء في الحال. وكما ستري في الأمثلة اللاحقة، امنح نفسك قليلاً من الوقت الإضافي؛ لتري إذا ما كنت قد تفلح في استدعاء ما تريده من معلومات.

مثال

في أثناء حديث كارول إلى ربيبتها؛ مولي، عن طريق الهاتف، سألتها الأخيرة: (ماذا فعلت في عطلة نهاية الأسبوع؟)، فأجابت الأولى بعد تردد: (حسناً، أحسب...أنني لم أفعل شيئاً)، ثم صاحت مستطردة: (صحيح، تذكرت! ذهبنا لتناول العشاء خارج البيت ليلة السبت، لا أدري لماذا فشلت في تذكر هذا الأمر لدقيقة كاملة)، من الواضح أن كارول لم تنسَ هذه المعلومة، بل تطلَّب الأمر منها قليلاً من الوقت لكي تستدعيها من الذاكرة الطويلة الأمد.

تُعدُّ الخبرة وسعة المعرفة في مجال محدد، أكثر من بديل مفيد لتعويض تناقص القدرة على التذكُّر؛ فمثلاً يستطيع الشخص الذي بلغ عتبة السبعين، المولع بالكلمات المتقاطعة، الذي يقضي بعض وقته يومياً في حلها، تذكر

الكلمات الشائعة الاستعمال التي تُعدُّ مفتاحًا لحل الألفاظ بالسرعة نفسها التي يتذكَّرها بها معظم الصغار، بل أسرع منهم أحيانًا.

* تمرين: التغييرات التي تطرأ على الذاكرة

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (صحيح/خطأ):

1. (صحيح / خطأ) يزداد الشعور بالكلمة التي تقف على طرف اللسان كلما تقدّمت بنا السن.
2. (صحيح / خطأ) إن كنت معتادًا دائمًا على عمل أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه، فلن يؤثر تقدّم السن في قدرتك هذه.
3. (صحيح / خطأ) ثَمّة تغيير طفيف فقط هو الذي يحدث في المدخلات الحسيّة والذاكرة العاملة مع التقدّم في العمر.
4. (صحيح / خطأ) يستغرق الكبار وقتًا أطول لاستدعاء المعلومات من الذاكرة الطويلة الأمد.
5. (صحيح / خطأ) يرى الناس أن تذكُّر المعلومات أصعب بكثير جدًّا من معرفتها.
6. (صحيح / خطأ) يُعدُّ البحث عن قرائن للمعلومات التي تعرفها جيدًا عندما تفضل في تذكُّرها، إحدى أهم وسائل الوصول إليها.

* انظر صفحة (175) لمعرفة الإجابة الصحيحة.